

WATERPIJP

WATERPIJP

De waterpijp komt oorspronkelijk uit India en is erg populair in het Midden-Oosten. Een waterpijp wordt ook wel shisha, hookah, narghile of hubble bubble genoemd. Ook in Nederland gebruiken veel jongeren een waterpijp. Er zijn waterpijp cafés ('shisha-louges') waar je met z'n allen waterpijp kunt roken. Of je koopt een waterpijp om thuis te roken. Deze manier om tabak te roken is een synoniem voor gezelligheid en vakantieriebels. Veel mensen denken dat het roken van de waterpijp minder schadelijk is dan het roken van sigaretten. Maar is dat eigenlijk wel zo?

IS WATERPIJP ROKEN VEILIG?

Waterpijp roken is ongezond. De tabak kan nicotine en teer bevatten, net als sigaretten. Maar ook als je tabak zonder nicotine gebruikt is het roken van een waterpijp schadelijk. De rook bevat giftige en kankerverwekkende stoffen. Daarom kunnen jongeren onder de 18 nog geen waterpijptabak kopen. Het roken van een waterpijp duurt langer dan het roken van een sigaret: gemiddeld een uur. Ook wordt de rook dieper gehaleerd. Daardoor krijgen jongeren uiteindelijk meer schadelijke stoffen binnen, zoals koolmonoxide en zware metalen afkomstig van de kooltjes die in de waterpijp verbrand worden. Als je vaak stoffen als teer, koolmonoxide en lood binnenkrijgt kan dit long- en mondkanker, hart- en vaatziekten en verminderde vruchtbaarheid veroorzaken. En je kunt infecties, zoals Pfeiffer en herpes (koortslip) krijgen, doordat iedereen hetzelfde mondstuk gebruikt.

ZIJN ER RISICO'S VERBONDEN AAN HET MEEROKEN VAN DE WATERPIJP?

JA! Wanneer je waterpijp rookt in een afgesloten ruimte, kan dit schadelijke gevolgen hebben voor de gezondheid van de niet-rokers. Zit je als niet-roker één uur in een ruimte waar waterpijp wordt gerookt, dan adem je de hoeveelheid schadelijke stoffen in van 6 - 8 sigaretten.

KUN JE VERSLAAFD RAKEN AAN DE WATERPIJP?

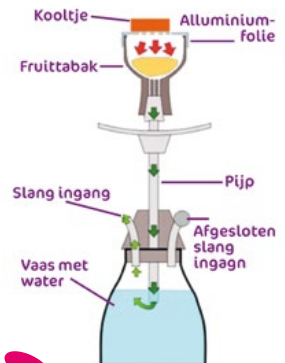
JA! In de waterpijpvulling zit nicotine en teer. Nicotine is de stof waardoor je verslaafd kunt raken aan roken. Teer kan longkanker en andere ziekten veroorzaken. Bovendien kan je conditie slechter worden door het roken van de waterpijp. Dit komt door de koolmonoxide die vanuit de rook in je bloed komt. Je spieren, organen en huid worden slechter.

FILTERT HET WATER DE SCHADELIJKE STOFFEN VAN DE ROOK?

NEE! Het water van de waterpijp maakt alleen de rook vochtiger, koelt het af en vermindert enigszins de irriterende effecten. Daardoor kun je meer rook inademen. Het water filtert de schadelijke stoffen uit de tabaksrook niet. Je lichaam neemt verschillende giftige stoffen in hogere dosis op, dan wanneer je sigaretten zonder filter zou roken.

HOE WERKT EEN WATERPIJP?

Er zijn verschillende soorten waterpijpen. Een waterpijp kan 1, 2, 3 of 4 slangen hebben. Een waterpijp bestaat gewoonlijk uit vier delen: een kommetje, hals, fles en mondstuk. Het glazen gedeelte van de waterpijp wordt gevuld met water. In het kommetje wordt tabak gedaan. De tabak wordt bedekt met aluminiumfolie waar gaatjes in geprikt worden. Vervolgens wordt er een brandend kooltje op de tabak gelegd. Doordat de tabak met het kooltje verbrandt, ontstaat er rook. De rook gaat, als je een trek neemt, door de metalen buis het water in en koelt daardoor af. Dan gaat de rook via de slang naar het mondstuk. Op dat moment adem je de rook in.





WIST JE DAT...

JE BIJ 30 MINUTEN WATERPIJP ROKEN JE DE ROOK BINNEN KRIJGT VAN ONGEVEER 50 TOT 100 SIGARETTEN?

SIGARETTENROOK BESTAAT UIT 500 SCHADELIJKE STOFFEN WAARVAN 40 KANKERVERWEKKEND!

DUS REKEN MAAR UIT HOEVEEL SCHADELIJKE STOFFEN JE TIJDENS HET WATERPIJP ROKEN BINNENKRIJGT.



WELKE SOORTEN ROOKWAAR ZIJN ER VOOR EEN WATERPIJP?

Er zijn verschillende soorten rookwaar beschikbaar voor de waterpijp, zoals tabak(sbladeren), kruiden- en vruchtenmengsels en aromatische stoomstenen.

- Niet-gearomatiseerd waterpijptabak is traditioneel waterpijptabak, dat ook wel tumbak, tunbak of ajami wordt genoemd. Het bevat nicotine en bestaat voornamelijk uit gedroogde tabaksbladeren, die voor gebruik worden bevochtigd met water.
- Gearomatiseerde waterpijptabak (molasse) bestaat uit een mix van tabak met stroop, honing, sap van suikerriet, extracten, smaakstoffen en/of bevochtigingsmiddelen en wordt vermengd tot een pasta. Deze mix wordt molasse genoemd en bevat nicotine. Een molasse kan ook verschillende kruiden of gedroogde vruchten bevatten.
- Kruiden- en vruchtenmengsels (herbal molasses) zijn molasses zonder toegevoegde tabaksbladeren. Kruidenmengsels bevatten in tegenstelling tot waterpijptabak over het algemeen geen nicotine. Wel komen er net als bij waterpijptabak teer en andere schadelijke stoffen vrij.
- Aromatische stoomsteentjes zijn een alternatief voor waterpijptabak. Het zijn steentjes die doordrenkt zijn met geurstoffen. Bij verhitting verdampen de geurstoffen. De stoomsteentjes zijn verkrijgbaar met en zonder nicotine en in verschillende smaken.





HOE WORDT EEN WATERPIJP VERHIT?

Naast de verschillende soorten rookwaar zijn er ook verschillende manieren om de waterpijp te verhitten. Dit kan met natuurkooltjes of elektrische kooltjes.

- Quick-light of easy-light-kooltjes zijn gemaakt van houtskool. De chemische stoffen die zijn toegevoegd aan de kooltjes zorgen voor een snelle ontbranding.
- Natuurkooltjes worden gemaakt van natuurlijk materiaal. De meest bekende zijn de houtskooltjes, maar er worden ook kooltjes gemaakt van bijvoorbeeld bamboe of kokos. Aan deze kooltjes zijn geen chemische stoffen toegevoegd waardoor het langer duurt voordat de kooltjes op temperatuur zijn dan bij de quick-light of easy-light-kooltjes.
- Een elektrisch kooltje bestaat uit een verhittingsbron, omhuld door een goed geleidend materiaal, zoals keramiek. Deze manier van verhitten is makkelijk in gebruik, omdat er geen externe verhitte nodig is en de temperatuur handmatig kan worden ingesteld.

WATERPIJP ROKEN EN DE GEZONDHEID

Het roken van een waterpijp heeft gevolgen voor de gezondheid, zowel op de korte als op de lange termijn. De meest voorkomende gezondheidsgevolgen van waterpijp roken zijn long- en hart- en vaataandoeningen.



**IS
SCHADELIJK
VOOR:**



MEER INFORMATIE:

VOOR OUDERS:

www.rokeninfo.nl (zoek op waterpijp)

www.pratenmetuwkind.nl

VOOR JONGEREN:

www.jouwGGD.nl

Je bent altijd welkom voor een (vertrouwelijk) gesprek met de jeugdverpleegkundige.

